



## FRASCATEGLI CIOCIARI

**Territorio interessato alla produzione**  
Provincia di Frosinone

**DESCRIZIONE DEL PRODOTTO** Pasta fresca fatta in casa a base di farina di grano duro e acqua, tradizionalmente condita con sugo di pomodoro, a cui si aggiungono anche le uova. La cottura della pasta può essere fatta sia in acqua, che nel brodo.

**METODO DI PRODUZIONE** La pasta si lavora con l'ausilio di una "spianatora", dove si sistema la farina di grano e si versa l'acqua un pò alla volta, facendo dei movimenti rotatori con le dita per creare dei piccoli 'pallocchi', chiamati "frascategli", che vengono man mano tolti e posti su un vassoio. Una volta ultimata l'operazione, si prepara l'acqua con il sale per la cottura. Quando l'acqua o il brodo giungono a ebollizione si aggiungono un pò alla volta i frascategli e si mescola l'insieme in maniera costante e decisa. Per la preparazione del sugo si procede nel modo seguente. Nella pentola si versa l'olio, in cui si immerge l'aglio ad imbiondire. Si aggiunge poi il pomodorino fresco tagliato a pezzettini o la passata di pomodoro, si sala e si fa cuocere per una mezz'ora. Tradizionalmente, al pomodoro si aggiungono le uova.

**CENNI STORICI** Si tratta di un piatto povero, molto semplice, le cui origini risalgono al Medioevo. A quei tempi, le popolazioni che abitavano la Ciociaria risiedevano preferibilmente, per ragioni difensive, nei paesi arroccati, mentre le coltivazioni estensive venivano praticate più a valle, nelle vicinanze dei corsi d'acqua.

Così avveniva, stando alle fonti scritte dell'epoca, per il grano, la frutta, i gelsi, i lupini e per tante altre colture. In particolare a Supino, il mulino e le coltivazioni, situati nei pressi del fiume Sacco, erano guardati a vista in quanto elementi fondamentali per la sopravvivenza della popolazione. Quanto all'origine dei "frascategli", si hanno fin da quell'epoca testimonianze circa il fatto che le donne cucinavano in un paiolo la farina con l'acqua e solo successivamente venne introdotto come condimento il pomodoro.



## PADELLACCIA

**Territorio interessato alla produzione**  
Provincia di Rieti: Comuni di Poggio Mirteto, Roccantica, Poggio Catino, Salisano in Sabina, San Giovanni Reatino

**DESCRIZIONE DEL PRODOTTO** Si tratta di un piatto fortemente legato alla tradizione contadina e soprattutto all'allevamento del maiale. Le rifilature e le parti meno pregiate ricavate dalla macellazione del maiale diventano i principali ingredienti di questa pietanza, povera ma succulenta. La padellaccia si prepara con i ritagli di maiale: petto, 'rosicarelli', gola, diaframma, animella, rifilatura o pezzetti di guancia e punta di petto. Il tutto viene condito con sale ed aromatizzato con il succo di limone, olive 'longhella' (conservate sotto sale), aglio, rosmarino, alloro e peperoncino.

**METODO DI PRODUZIONE** I tagli meno pregiati provenienti dalla macellazione del maiale vengono tagliati a pezzi piccoli e lavati con acqua calda. Lo spezzato viene poi versato in una "padellaccia" (padella vecchia), con l'aggiunta di un bicchiere scarso di vino, grasso di gola e un po' di acqua calda. Si aggiungono inoltre sale ed aromi, aglio fresco, peperoncino e rosmarino. Si cuoce a fuoco vivo fino a far evaporare l'acqua; poi si prosegue la cottura a fuoco basso e a cottura quasi ultimata si aggiunge il tutto con un cucchiaino di aceto, le foglie di alloro e le olive. Il piatto va servito ben caldo.

**CENNI STORICI** E' tradizione cucinare questo piatto già dal mese di novembre fino a gennaio, dopo l'uccisione del maiale, utilizzando gli scarti di macellazione che non possono essere conservati, perché di facile deperibilità. Si tratta di una ricetta antica, tramandata da generazioni, di cui si ha testimonianza già agli inizi del '900. La lavorazione delle carni suine e la loro trasformazione in prodotti di salumeria fanno parte della tradizione norcina del comprensorio dell'alto reatino che, grazie anche alle favorevoli condizioni climatiche, vanta una storia molto antica. A testimoniare l'antica tradizione di questo piatto nei mesi di novembre e dicembre presso alcuni comuni del reatino, viene organizzata la 'Sagra della Padellaccia' che si accompagna con una 'Polentata'.